

Workshop: Van patroon naar keuze

Wil je iets veranderen aan je alcohol- of druggebruik ?

Ben je wat bezorgd aan het worden over je middelengebruik ? Merk je dat er waardevolle dingen op het spel beginnen te staan, bv. je relatie of je werk, vrienden die afhaken, je gezondheid die eronder begint te lijden, ... ? Wil je het patroon doorbreken om verdere problemen te voorkomen ?

In deze workshop onderzoeken we samen wat er anders kan, zonder oordeel en onder begeleiding van twee psychologen. **Je hoeft je gebruik niet volledig te willen stoppen; ook wie zijn gebruik wil verminderen is welkom.** We bieden geen quick fix, maar wel een afgebakend traject waarin we je willen prikkelen om anders te kijken naar je gebruik en samen op zoek gaan naar concrete manieren om je leven terug in handen te nemen daar waar je de regie dreigt te verliezen.

Zet vandaag de eerste stap. Je bent welkom.

8 sessies • gesloten groep • beperkt aantal deelnemers (vol = vol)

DATA EN UUR

2026 20 november • 4 december • 18 december

2027 15 januari • 29 januari • 12 februari • 26 februari • 12 maart

Vrijdag van 13.30 tot 15.00 uur
(welkom vanaf 13.15)

LOCATIE

Buurthuis 't Lindehofke
Bergense Steenweg 55, Herenthout

TARIEF

€ 20 voor het hele traject (gratis < 24 jaar)

De workshop vindt plaats o.l.v. **Tine Lauwers** en **Sofie Verspreet**, klinisch psychologen en geconventioneerde eerstelijnspsychologen met uitgebreide ervaring omtrent problematisch middelengebruik.

Voor de start word je uitgenodigd voor een individueel kennismakingsgesprek bij Tine in de praktijk (Logo+ in Herenthout).

INSCHRIJVEN tot ten laatste 13 NOVEMBER 2026
psycholoog.tinelauwers@gmail.com

Dit groepsaanbod maakt deel uit van de conventie eerstelijnspsychologische zorg. Daardoor blijft de deelnameprijs bewust laag. Meer info: www.psychologischezorg-pa.be